



RSI-Magazine

**BESTUURSLEDEN
GEZOCHT! KIJK OP
DE ACHTERKANT VAN
DIT BLAD**

- **Hoe twee muizen Nathalie in het RSI-doolhof brachten**
- **Thuiswerken: wat mag wel en wat niet?**
- **Hoe staat RSI er na 25 jaar voor?**

Kantelpunt

Nou, dat was me een jaar zeg. 2020: een kantelpunt in de geschiedenis?

Wij kijken in dit nummer terug op onze eigen 25 jaar geschiedenis. De themadag waarvan we verslag doen, zal zelf ook de geschiedenis ingaan: als onze eerste digitale themadag.

Ook George duikt het archief in en nieuw redactielid Nathalie kijkt op een originele manier terug op haar reis door het RSI-doolhof. Van zo'n doolhof word je wijzer - en creatiever, dat zie je aan Nathalies dichtkunst.

Goede informatie en goede begeleiding zijn het kompas waarmee je je weg uit het doolhof kunt vinden. Benieuwd hoe coaching in de praktijk uit kan pakken? Coach Barbara denkt mee en vertelt hoe je niet alleen jezelf een worst voor kunt houden, maar hoe je die met wat hulp ook zelf kunt maken – figuurlijk dan.

Ook Ko van Relax! is het rondjes rennen zat; ze gaat voortaan rondjes tekenen! En omdat thuiswerken voorlopig een blijvertje blijft, zetten wij je (thuiswerk) rechten en plichten op een rij. Gewapend met nog een lezerstip en een luchtige Tip van Jip ga je zeker van je zaak het nieuwe jaar in.

Verder een uitgebreide kijk op de Methode Van Dixhoorn, een update over verschillende onderzoeken en een kritische kijk op het boek *Pijn - Beter leven met chronische pijn*.

Op zoek naar goede voornemens? Kijk dan zeker naar het Prikbord: daar kun je, als je snel bent, ook nog ledenkorting scoren.

Al met al genoeg inspiratie en informatie om 2021 de goede kant op te laten kantelen. Veel leesplezier!

Karin, namens de redactie



Het RSI-Magazine verschijnt in 2020 drie keer
December 2020. 26ste jaargang, nr. 3. Lid-
maatschap: € 25,- per jaar bij automatische
incasso, anders € 27,50 per jaar.

Opzeggen van het lidmaatschap kan tegen
het einde van het jaar met inachtneming van
een opzegtermijn van vier weken.

Adres

RSI-vereniging
Postbus 133, 3860 AC Nijkerk
postbus@rsi-vereniging.nl
www.rsi-vereniging.nl

Voor inhoudelijke vragen over RSI, steun en uitwisselen van ervaringen.

Tel. 0900 – 774 54 56 (of 0900-RSI-LIJN)
Je betaalt alleen de normale gesprekskosten.
Je wordt binnen 2 dagen teruggebeld door een
ervaringsdeskundige. Of mail 24 uur per dag, 7
dagen per week naar rsi-lijn@rsi-vereniging.nl.

Voor administratieve zaken, journalisten, therapeuten, studenten en andere (beroeps- matige) belangstellenden.

Tel. 033 – 247 10 43
Dagelijks van 9.00 tot 17.00 uur.

Aanmelden als vrijwilliger vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl

Bestuur

Voorzitter: Reint Alberts
Secretaris: vacature
Penningmeester: Vincent Kopperman
Algemeen lid: Joke Huisman, Karin Jansen

Mediaredactie

Karin Jansen (hoofredacteur)
MEO (eindredactie)
Sandra Oudshoff, Egbertien Martens, Corinne
Travail, Sandra Ko, Reinier Dorgelo, Marlous
Elst, Raza Zafar, Nathalie Bos

Aan dit nummer werkten verder mee

Jip Driehuizen, George Hill, Harriët Maat, Barbara
Sneller, Carin de Wit

Vormgeving en realisatie

MEO, Alkmaar
wijzijnmeo.nl

Advertenties

Adverteren in het RSI-Magazine is mogelijk.
Neem hiervoor contact op met
voorzitter@rsi-vereniging.nl.

Archief

Eerdere uitgaven van het RSI-Magazine zijn
digitaal terug te vinden in het archief op
rsi-vereniging.nl.

Vrijwaring

Wij hebben alle moeite gedaan om rechtheb-
benden van copyright te achterhalen. Personen
of instanties die aanspraak maken op bepaalde
rechten worden vriendelijk verzocht contact op
te nemen met de redactie.

Copyright

Voor het overnemen van artikelen uit het
RSI-Magazine is voorafgaand schriftelijke
toestemming van de redactie nodig. De redactie
beslist over plaatsing van ingestuurde kopij en
behoudt zich het recht voor die in te korten.
Geplaatste artikelen en advertenties vertegen-
woordigen niet noodzakelijkerwijs de mening
van de redactie of de RSI-vereniging.



- 2 | Voorwoord
- 4 | Prikbord
- 5 | Paneldiscussie: Hoe staat RSI er na 25 jaar voor?
- 8 | Coach denkt mee: Maak een worst
- 9 | Lezers schrijven: Het maakt uit wie het zegt
- 10 | Nathalie: "Twee muizen hebben mij het doolhof in geleid"
- 13 | Gedichten van Nathalie
- 14 | Onderzoeksnieuws in het kort
- 16 | Thuiswerken in coronatijd: Wat mag wel en wat niet?
- 18 | Tip van Jip
- 19 | Boekrecensie: Pijn – Beter leren leven met pijn
- 20 | De Methode Van Dixhoorn levert energie op
- 22 | Pareltjes van George
- 23 | Relax! Deel 17: Lekker ontspannen in coronatijd

Advertentie

NIEUW



NEWTRAL 2

ERGONOMISCHE MUIS

“Een betere manier van werken”

Ergonomische RSI Preventie Muis:

- met afneembare pols- en handpalm ondersteuning;
- voorkomt polskrommingen;
- verlaagt de spierspanning;
- is ook geschikt voor precisiewerk;
- is wetenschappelijk onderzocht.



De Newtral 2 is verkrijgbaar in de maten Small / Medium en Large, bedraad en draadloos.

Probeer nu 15 dagen gratis en ervaar het verschil.

TEST&match®

www.backshop.nl

BACKSHOP™

ENJOY ERGONOMICS

010 - 470 26 11 • info@backshop.nl

Vareseweg 43 • 3047 AT Rotterdam

Like ons op Facebook
RSI-vereniging



Volg ons op Instagram
@rsivereniging



Volg ons op Twitter
@RSI_Magazine



Volg ons op LinkedIn
RSI-vereniging



Lees meer op
rsi-vereniging.nl



Op dit prikkelende Prikbord vind je tips over 'tech-stress', hoe chronische pijn aan te pakken in het nieuwe jaar – zelfs met ledenvoordeel om je over de drempel te trekken – en, voor de 'pijnprofessional', een wereldcongres in Amsterdam.



Foto: Yvonne Lankhaar

Omgaan met chronische pijn

Wandelende psycholoog Yvonne Lankhaar heeft een online-training *Omgaan met chronische pijn* gemaakt. Er zijn vijf modules, die je in twaalf weken doorwerkt:

1. Chronische en acute pijn
2. Belasting en belastbaarheid
3. Communicatie en grenzen
4. Zelfbeeld en kwaliteiten
5. Terugvalpreventie en persoonlijk leefplan

Deelnemers krijgen daarbij vijf werkboeken met ruim vijftig opdrachten. Je kunt kiezen uit drie verschillende pakketten: van volledig zelfstandig doorwerken tot feedback op de opdrachten en telefonische afspraken. Vergoeding is mogelijk vanuit de aanvullende zorgverzekering. De training is te volgen vanaf 99 euro.

Wordt dit jouw goede voornemen voor 2021? Leden van de RSI-vereniging krijgen 10% korting als ze voor het einde van 2020 inschrijven! Zie voor verdere informatie yvonnelankhaar.nl en klik op 'online training'.

Cursus Sterk met Pijn

De cursus Sterk met Pijn, nuttig voor alle chronische RSI'ers, kun je in 2021 weer face-to-face volgen, op de volgende plekken:



Woon je elders? Geen probleem!

De cursus is inmiddels ook online te volgen - vanuit je luie stoel, zogezegd. Weer een goed voornemen voor 2021!

Voor verdere informatie zie: pijnpatientennaar1stem.nl of mail cursus@sterkmetpijn.nl.

IASP 2021 World Congress on Pain – Amsterdam

Dit internationale congres was een jaar uitgesteld, vanwege corona, en staat nu gepland voor 27 juni tot en met 1 juli in – of all places – Amsterdam! Ook chronische pijn en musculoskeletale pijn worden goed vertegenwoordigd, met experts van overal uit de wereld.

Een greep uit het programma: Building Resilience to Chronic Pain and Distress through State of the Art Psychosocial Treatments (waaronder ACT) met onder meer Johannes Vlaeyen uit België. Of Communication and Implementation of Psychologically-informed Care for Musculoskeletal Pain, met Kristin Archer, Peter O'Sullivan en Rob Schuetze. Inschrijven kan vanaf februari 2021. Zie voor meer informatie iaspworldcongress.org.



Foto: Erik Peper.

YouTube-kijktip: Techstress

In een filmpje legt Erik Peper helder uit wat er gebeurt met je lichaam als je veel achter je scherm zit. Vooral het steeds een beetje aangespannen houden van de spieren veroorzaakt RSI. Hij geeft uitleg en tips om te ervaren wat je doet en tips om je daar tijdens het werken meer bewust van te worden. In het Engels, maar

goed te volgen. Zoek op YouTube naar Interview with Co-author Dr. Erik Peper on Understanding and Reducing TechStress.

Tekst: Karin Jansen

Hoe staat RSI er na 25 jaar voor?

Paneldiscussie op jubileumvergadering RSI-vereniging

Eén voor één verschijnen de gezichten op het scherm. Het is een bijzondere bijeenkomst: niet alleen door het digitale karakter, maar ook vanwege het 25-jarige jubileum van de RSI-vereniging.



Door de corona-perikelen is de feestelijke bijeenkomst op locatie verplaatst naar online. Om het feestelijke jubileumtintje toch enigszins te benaderen, is vooraf een doos met lekkere bonbons naar de deelnemers verstuurd.

Alle gespreksdeelnemers stellen zich kort voor, waarna de discussie begint. Deze is gebaseerd op stellingen van vier personen die al jarenlang nauw zijn betrokken bij de vereniging. Ieder van hen denkt vanuit de eigen specifieke achtergrond mee met het beleid van de vereniging.

Stelling: RSI is ook een modeziekte!

Monique Frings-Dresen is emeritus-hoogleraar beroepsziekten en lid van de adviesraad. Zij poneert dat RSI-klachten nog volop aanwezig zijn: “Er is geen goed overzicht van de klachten, omdat artsen deze alleen registreren bij ziekteverzuim. Bovendien worden voor dezelfde klachten verschillende termen gebruikt. Maar er zijn veel meer mensen met RSI-klachten. We zien alleen het topje van de ijsberg.”

Rayen Bindraban, arbeidsfysiotherapeut en lid van de adviesraad, beaamt dit. Anders dan 25 jaar geleden, is iedereen nu bekend met het verschijnsel RSI en de oorzaken ervan. “Mensen gaan nu zelf op zoek naar aangepaste hulpmiddelen bij de computer en bewegen en sporten meer.” Ze weten ook beter waar ze hulp moeten zoeken en komen bij de fysiotherapeut met gerichte hulpvragen.

RSI had destijds een negatieve uitstraling en werd als een gevaarlijke ziekte gezien

Gideon de Haan, fysiotherapeut en lid van de adviesraad, voegt eraan toe: “In tegenstelling tot 25 jaar geleden is er meer aandacht voor stress, voor sociale factoren en het eigen gedrag bij pijn.” Hij ziet een positieve ontwikkeling, mede door veel wetenschappelijk onderzoek en gedeelde kennis dat RSI ‘psychosomatisch’ is: niet alleen een lichamelijke ziekte, maar ook met een sociale en psychische component. Het wordt nu algemeen erkend dat sociale en psychische omstandigheden van invloed zijn op het lichamelijk functioneren, zonder de vroegere angst dat het ‘tussen de oren’ zou zitten.



De feestelijke bijeenkomst op locatie is verplaatst naar online.

Sandra Oudshoff, ervaringsdeskundig lid en vrijwilliger, herkent wat de vorige sprekers opmerken. “Op internet is veel vrij toegankelijke informatie over RSI te vinden. Daardoor zijn er nu minder mensen die definitief moeten ophouden met werken als gevolg van RSI-klachten.”

Vroeger werden de klachten in drie fasen ingedeeld: wie in fase drie was beland, de zwaarste fase, kwam er nooit meer van af en zou altijd met pijn en beperkingen moeten leven. Bindraban onderschrijft dit: RSI had destijds een negatieve uitstraling en werd als een gevaarlijke ziekte gezien. Dit is 25 jaar later gelukkig niet meer zo.

Oudshoff vindt wel dat het nog steeds lastig is om hulp te vragen bij klachten. Mensen zijn soms niet assertief genoeg. Het nadeel van RSI is dat het een onzichtbare aandoening is, waardoor het eerder tot onbegrip leidt bij anderen.

“Ik had al RSI-klachten voordat de naam bestond!”

Alle gespreksdeelnemers zijn eensgezind: RSI is geen modeziekte – en dat is het, getuige de opmerking van een deelnemer, ook nooit geweest: “Ik had al RSI-klachten voordat de naam bestond!”



Monique Frings-Dresen (linksboven) neemt afscheid als lid van de RSI-adviesraad.

Stelling: RSI krijgen doe je zelf!

Bindraban vindt dat mensen na 25 jaar RSI-voorlichting meer verantwoordelijkheid moeten nemen voor hun gedrag. We weten inmiddels hoe RSI-klachten ontstaan: die bewustwording betekent dat je zelf iets aan de oorzaken kunt en dus ook móét doen. Hij pleit ervoor zelf verantwoordelijkheid voor het oplossen van klachten te nemen: "Verander iets in je situatie of werkomstandigheden."

De reacties op deze stelling zijn verdeeld. Als je RSI herkent en weet wat de oorzaak is, kun je zelf verantwoordelijkheid nemen. Maar als je die kennis niet hebt of niet beseft wat de oorzaak is, kun je die verantwoordelijkheid ook niet nemen. RSI krijg je

Rayen Bindraban: "Anders denken vermindert de klachten, maar het is niet voldoende"

inderdaad zelf, maar dat hoeft niet jouw 'schuld' te zijn.

Het gaat dan ook niet om de schuldvraag, stelt een van de aanwezigen, maar meer om onwetendheid of de omstandigheden die je hier toe brengen. RSI-klachten bouwen zich geleidelijk op. Er zijn signalen vooraf, maar die moet je dan wel herkennen: weten wat normaal is en niet normaal en kennis over dit soort signalen hebben. Daarnaast moet je je eigen lichaam goed kennen en spanning in je lichaam herkennen. Dat is niet zo gemakkelijk. Bovendien zit je soms in de overlevingsstand, je denkt: 'dat pijnkje is tijdelijk, dat gaat wel weer over' of je zoekt een andere muis. En soms blijf je te lang in een zoekende modus zitten - een halfjaar is zo voorbij, dan stapelen de klachten zich op.

Stelling: Anders gaan denken, dan heb je nergens last meer van!

De Haan constateert dat het denken over en behandelen van RSI-klachten zich in 25 jaar ontwikkeld

heeft. Het inzicht dat RSI-klachten niet alleen door lichamelijke maar ook door psychische factoren worden veroorzaakt, heeft de aanpak ervan veranderd: van alleen een fysieke naar een geïntegreerde behandeling. Leren kijken naar het ontstaan van de klachten en ermee omgaan is medebepalend voor het behandelproces. Met andere woorden: je moet anders gaan denken, dan heb je nergens last van!

De meeste gespreksdeelnemers zijn het hier niet mee eens. Bindraban: "Ja, anders denken helpt, het vermindert de klachten, maar het is niet voldoende." Oudshoff nuanceert de stelling: "Alleen anders gaan denken helpt niet zonder adequate behandeling en aanpak van de fysieke oorzaken." Frings-Dresen voegt toe: "Natuurlijk is er een psychosociale component, maar de oorzaak kan zeker te vinden zijn in herhaalde bewegingen, kracht zetten of verkeerde houdingen."

De Haan vindt dat de missie moet blijven zoals 'ie is

De Haan merkt op dat mensen nog steeds veel moeite hebben met de psychische aanpak van de klachten. Dat veel deelnemers aan deze discussie zo negatief op deze stelling reageren, bevestigt volgens hem zijn mening; slechts een enkeling valt hem bij met de opmerking "Stress creëer je zelf."

De missie van de RSI-vereniging is: (tips)?

De Haan vindt dat de missie moet blijven zoals 'ie is, namelijk: kennis verzamelen, informatie bieden en lotgenotencontact bevorderen. Bindraban roept op om niet alleen informatie te bieden, maar ook te stimuleren tot het nemen van eigen verantwoordelijkheid. Frings-Dresen pleit voor informatie die meer gericht is op specifieke doelgroepen, zodat die niet in algemeenheden blijft hangen. Ook de overdrachtswijze dient per doelgroep anders te zijn. Ze signaleert daarnaast veel

veranderingen in digitale hulpmiddelen en het gebruik ervan. Klachten kunnen hierdoor enigszins verschuiven en de voorlichting dient hierop aangepast te worden.

Vroeger was er de hoop op één doeltreffende behandeling, maar die blijkt er vooralsnog niet te zijn

Er is nog steeds behoefte aan ervaringsverhalen. Ook vragen als 'Waar kan ik de juiste zorg voor mij vinden?' en 'Welke behandeling werkt en welke niet?' blijven actueel. Soms is het teleurstellend dat het vaak een persoonlijke zoektocht binnen een scala aan mogelijkheden is. Vroeger was er de hoop op één doeltreffende behandeling, maar die blijkt er vooralsnog niet te zijn. De RSI-vereniging wil komend jaar, op basis

van ervaringen, een stappenplan in de aanpak van de klachten ontwikkelen.

Alle deelnemers zijn het erover eens dat overdracht van kennis belangrijk blijft. De arboarts, fysiotherapeut en andere hulpverleners spelen hierbij een belangrijke rol.

Kortom, veel goede opmerkingen om over na te denken en waarmee de RSI-vereniging verder aan de slag kan. Er is in 25 jaar veel bereikt, maar haar taak zit er beslist nog niet op.

Gespreksleider Joke Huisman bedankt alle deelnemers aan de discussie en Monique Frings-Dresen in het bijzonder: zij neemt afscheid als lid van de RSI-adviesraad en gaat zich na haar pensioen met andere activiteiten bezighouden. De vereniging dankt haar voor haar inzet en betrokkenheid van de afgelopen jaren.

Tekst: Egbertien Martens



Maak een worst

“Door een worst te maken waar je naar verlangt en naar uitziet, maak je de toekomst tot een uitdaging in plaats van een bedreiging.” Dat klinkt mooi, maar hoe werkt dat in de praktijk? Coach Barbara vertelt hoe ze Caren daarbij heeft geholpen.



Barbara Sneller. Foto: privécollectie.

Twintig jaar geleden stopte Caren met haar hbo-opleiding, want ze kon binnen de ICT aan de slag, bij de werkgever van een vriend. Toen ze door haar werkzaamheden regelmatig RSI-klachten kreeg, besloot ze om te solliciteren bij een andere werkgever. De beloofde werkomstandigheden blijken in de praktijk echter helemaal niet te kloppen. Weer zit ze in haar eentje hele dagen gegevens in te voeren; het team

Het team waarmee ze samen zou werken, bestaat nog niet

waarmee ze samen zou werken, bestaat nog niet. De RSI-klachten worden binnen een maand onhoudbaar en ze besluit in de proeftijd haar baan op te zeggen - zij denkt hiermee de nieuwe werkgever en zichzelf veel problemen te besparen.

Op dit punt trof ik Caren. Geen werk, geen opleiding, ongelooflijk veel stress en angst voor de toekomst, en bovenal veel pijn aan armen, nek en schouders. En toen brak corona uit.

Haar vraag aan mij was tweeledig:

Werk Hoe kom ik aan een nieuwe baan waar ik met deze RSI-klachten kan werken? Welk werk zou ik kunnen gaan doen, waar liggen mijn talenten? Hoe verkoop ik mijn ontslagverhaal?

RSI Wat kan ik daar aan doen? Welke behandeling is voor mij geschikt? Hoe krijg ik het ziektebeheer onder controle en vind ik de energiebalans?

Wonder

Stel, je gaat straks naar bed en terwijl je slaapt voltrekt zich een wonder, eentje waardoor al je problemen in één klap zijn verdwenen. Waar zou je 's ochtends aan merken dat dit wonder zich voltrokken heeft? En waar zouden de mensen om je heen dit aan merken? Door deze 'wondervraag' te stellen, bleek dat het vinden van ontspanning voor Caren op alle vlakken echt heel lastig was. Het goed kunnen ontspannen werd prioriteit nummer één. Caren vond om de hoek een haptoneoom, waar ze ook tijdens de lockdown terecht kon.

Om inzicht te krijgen in haar klachtenbeheer, maakten we een plaatje van haar 'ziektoreis': ze had al revalidatie gedaan, fysio gehad, een psycholoog bezocht en pijnstillers geslikt, maar niets had echt geholpen. Dit plaatje vulden we met kennis over het beloop van haar RSI-klachten. Dat gaf rust, inzicht en een gevoel van controle.

Dit werd de worst aan het hengeltje waar zij naar op jacht kon gaan

Kwaliteiten

Bij het vinden van geschikt werk, gingen we op zoek naar prestaties waar ze zelf heel erg trots op was. Die hebben we geanalyseerd en daardoor kwamen we tot enkele kernkwaliteiten. Het Kwaliteitenspel, twee sets kaarten met 70 karaktereigenschappen, kwam ook van pas en de valkuilen en allergieën werden inzichtelijk. Die kwaliteiten konden we in Eigenschappen, Vaardigheden en Kennis onderverdelen.

Gecombineerd met feedback vanuit de familie en vriendenkring kreeg Caren zo een beeld van wat ze kon en hoe men haar ervoer. Het ontslagverhaal hebben we om kunnen buigen tot een houding van



verantwoordelijkheid nemen, in plaats van weglopen voor problemen. Vervolgens hebben we een omschrijving van de ideale werkomgeving (taken, inhoud, locatie en collega's) kunnen maken, waarbij eigen agendabeheer en een rustige werkplek hoog scoorden. Dit werd de worst aan het hengeltje waar zij naar op jacht kon gaan.

Uitdaging

Natuurlijk lukte het niet direct, maar na zes coach-sessies kon ze zichzelf vrij duidelijk neerzetten. Nu werkt ze in een team bij Binnenlandse Zaken en krijgt ze intern een opleiding tot projectmanager. Het werken achter de computer is onvermijdelijk, maar met alles kort doen en het opsplitsen van werkzaamheden lukt het tot nu toe prima.

Door een worst te maken waar je naar verlangt en naar uitziet, maak je de toekomst tot een uitdaging in plaats van een bedreiging. Soms heb je daar wat hulp bij nodig. Daar dient nu juist een coach voor.

*Tekst: Barbara Sneller,
Barbara@snellerbeterverder.nl*

*De worst aan het hengeltje waar zij
naar op jacht kon gaan.
Foto: Nathalie Bos.*

Het maakt uit wíé het zegt

Lezers schrijven

Bedankt Jolanda, voor deze extra thuiswerktip! We zijn altijd blij met vragen, ervaringen of suggesties van onze lezers. Je kunt ze sturen naar mediaredactie@rsi-vereniging.nl. De redactie behoudt zich het recht voor om verhalen in te korten of niet te plaatsen.

Beste redactie,

Er stonden thuiswerktips in het vorige nummer. Dit is mijn tip: laat via je bedrijf een deskundige (zoals een ergonomist of iemand van de arbo-dienst) komen, om te laten kijken of je goed zit en om je te adviseren. Dit had een kennis van mij gedaan en toen pas hadden de adviezen, die hij al lang vanuit zijn thuisomgeving gekregen had, effect. Hij stelde zijn bureau en stoel goed af, begon en eindigde op tijd en nam zijn pauzes serieus.

Een onafhankelijke deskundige die je adviseert, dat werkt. Advies van een partner of ouder werkt minder goed. Het maakt uit wie het zegt!

*Met vriendelijke groeten,
Jolanda*

Beste Jolanda,

Dit is inderdaad een aanrader. Soms willen we alles zelf regelen en niet mopperen, maar de werkgever is ook bij thuiswerken verantwoordelijk voor een veilige en gezonde werkplek. Het is dan ook logisch om via het bedrijf een expert erbij te betrekken. Je kunt hier meer over lezen in het artikel op pagina 16.

*Met vriendelijke groeten,
Karin, namens de redactie*

Twée muizen hebben mij het doolhof in geleid

Nathalie over haar zoektocht naar hulp en passend werk



Foto: Nathalie Bos.

Daar sta ik dan met mijn perfectionisme, eerlijkheid en loyaliteit. De deur die ik met al mijn overgebleven krachten heb proberen open te houden, is dicht. Potdicht! Mijn huidige werk lukt niet meer. Het enige wat ik nu nog kan doen, is mij omdraaien en de uitgang zoeken. De uitgang naar hulp bij mijn klachten en naar passend werk. Welkom in mijn doolhof, genaamd RSI!

Ingang

Als grafisch designer van op maat gemaakte gehoorverbetering en gehoorbescherming had ik het altijd naar mijn zin. Ik bewerkte, met behulp van de computer, de 3D-gedigitaliseerde oorafdrukken naar wens van de klant. De bewerkingen voerde ik uit met de muis. Aan de andere hand had ik een soort bal, om de afdruk die je in beeld hebt geheel rond te kunnen draaien: een 3D 'spacemuis'. Het toetsenbord wordt voor dit werk niet gebruikt. Daardoor kom je dus langdurig in één statische houding te zitten aan je bureau, waarbij je kleine bewegingen maakt met je vingers. Ik had nooit gedacht dat dit zo veel invloed kan hebben op je lichaam - en al helemaal niet dat ik hierdoor met twee overbelaste armen zo lang thuis zou zitten.

Medisch kruispunt

De huisarts geeft aan dat mijn armen overbelast zijn door mijn werk. Lekker dan! 'Rust en geduld' is wat ik tijdens mijn bezoeken aan hem meerdere malen te horen krijg. Kan die



Foto: 3Dconnexion

man niets anders zeggen dan dat? Hoeveel geduld moet ik hebben!? Op den duur word ik doorgestuurd naar de neuroloog, een afspraak waarop je eerst nog vier weken mag wachten voordat je aan de beurt bent. Pas twee weken daarna krijg je de uitslag van de onderzoeken.

Dus je moet zelf maar bepalen of je links- of rechtsaf slaat

Conclusie: "Ik kan neurologisch niks vinden mevrouw." Mooi, maar eh... mijn klachten zijn niet weg. "Ga maar weer naar de huisarts", is het verrassende antwoord. Terug bij de huisarts krijg ik te horen dat dit heel lang kan duren en dat ik eigenlijk zelf maar moet uitzoeken welke therapie of hulpmiddel mij helpt. "Fysio is in ieder geval een goede basis."

Dus je moet zelf maar bepalen of je links- of rechtsaf slaat. Nou, daar heb je wat aan.



Foto: Nathalie Bos.

Uit de ervaringen die ik nu heb opgedaan, kan ik in ieder geval concluderen dat de ene fysio echt de andere niet is. Bij de ene kom je bont en blauw van de dry needling of sportmassage terug en de andere kan je alleen maar oefeningen geven. Ik zal jullie de lijst met al mijn behandelingen en hulpmiddelen besparen: die passen niet meer op één A4'tje, helaas. Met menig obstakel en wegversperring achter de kiezen weet ik nu in ieder geval al een aantal dingen die mij wél helpen. Zwemmen deed ik al graag toen ik nog werkte en vind ik nog steeds erg fijn, ook al zwem ik niet meer zoveel baantjes achter elkaar. Het geeft mij ontspanning en dan doe ik toch wat aan sport.

Daarnaast ga ik met regelmaat naar een masseur en loop ik nu bij een psychosomatische fysiotherapeut - bij wie ik zo nu en dan mijn ei kwijt kan, als ik weer eens ergens tegenaan loop in dit doolhof.

Verder is bij alles wat je doet de balans erg belangrijk: afwisseling in bewegingen, rust op tijd, en niets overbelasten. Ook ben ik, na bijna een jaar met terugkerende klachten, bij

de huisarts weer gaan zeuren om een verwijzing naar het ziekenhuis - om toch ook dingen uit te kunnen sluiten, of een specialist te vinden die mij kan helpen. Je moet zelf echt op onderzoek gaan om je eigen passende behandeling te vinden. Daarnaast moet je op zoek naar een goede leefstijl met je klachten. En je moet om hulp durven te vragen, want een ander doet dat niet voor je. Makkelijker gezegd dan gedaan, ik weet er alles van. Maar weet: samen is niet alleen!



Foto: Nathalie Bos.

Doodlopende weg

Lange tijd heb ik geprobeerd om toch een paar uurtjes per dag te werken - met andere taken, zo was ik toch bezig en in beweging. Mijn oude werk hervatten zit er waarschijnlijk niet in. Enkele maanden geleden heb ik dat ook nog geprobeerd, maar helaas kwamen mijn klachten binnen een half uur al weer opzetten. Na lang geprobeerd te hebben om enkele uurtjes op te bouwen, ging het helemaal niet meer. Ik was op. Mijn lichaam wilde niet meer. Ik was vreselijk moe en emotioneel een wrak. Ik ben thuisgebleven. Dat was echt een moeilijke beslissing. Ik wilde dit niet. Ik wil gewoon werken voor mijn geld en niet die ziektewet volledig in.

Dit betekent dat ik op zoek moet naar ander passend werk. Werk dat mij afwisseling geeft. Nu ik mij iets beter voel, wil ik binnenkort een andere functie gaan uitproberen, eentje die ik deels ook al deed. Hierbij heb ik afwisseling in handelingen en zit ik niet steeds op één plek. Om mijn kansen op een baan te vergroten, is het zogenaamde Tweede Spoortraject ingezet. Hierbij ga ik buiten mijn huidige werkgever om op zoek naar



Foto: Nathalie Bos.

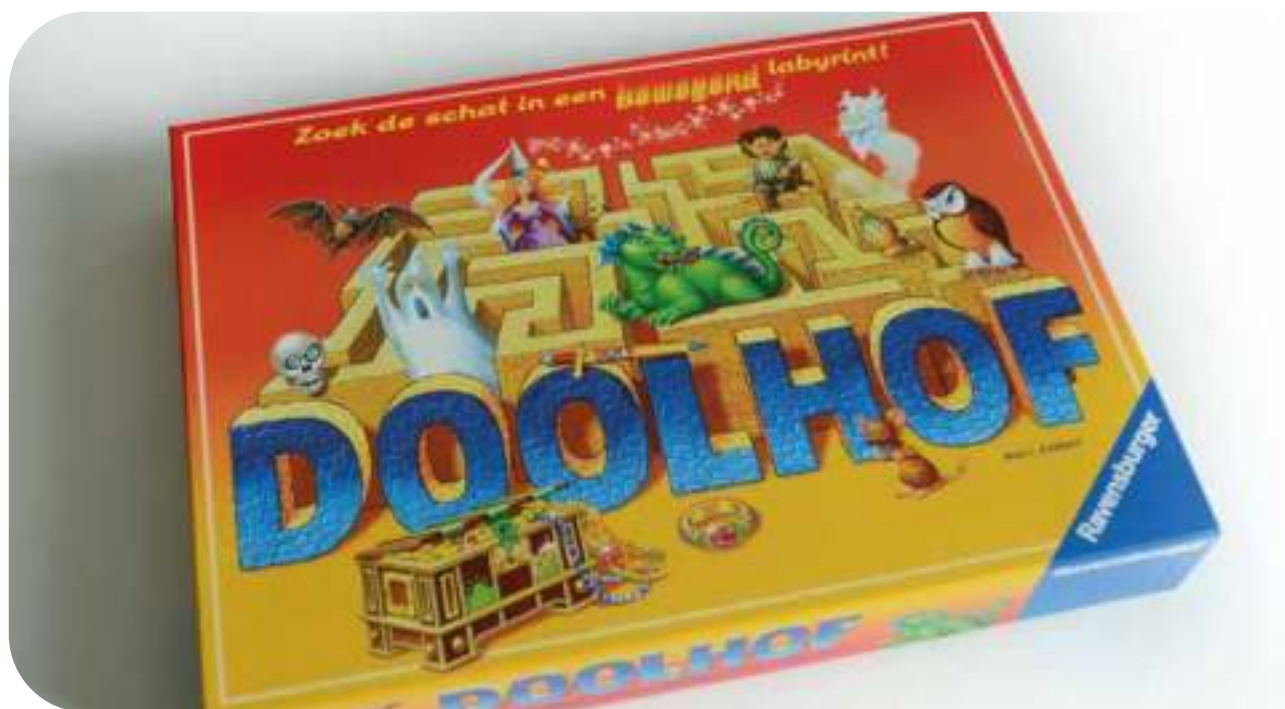


Foto: Nathalie Bos.

passend werk. Gelukkig zijn hier nog mogelijkheden voor mij. Die wetenschap geeft mij ook wat meer rust. We zullen zien wat de toekomst mij hierin brengt.

Hier linksaf, tweede weg rechts!

Naast het werk- en medische verhaal spelen natuurlijk voor mij ook allerlei andere zaken nog een rol. Denk bijvoorbeeld eens aan kleding: strakke kleding kan ik op mijn armen niet verdragen, dat is voor mij te gevoelig. Als ik zoiets aan heb, wil

Je moet steeds meer inleveren, terwijl je dat niet wilt

ik het meteen weer uittrekken. Ook gaat je financiële plaatje er anders uit zien dan je gewend was. Uit het verleden heb ik geleerd om zuinig te leven. Ik ben blij met wat ik heb. Maar een normaal, redelijk inkomen, waar je zelf voor werkt, is natuurlijk wel een stuk fijner.

Je hebt niet alleen lichamelijk klachten, op den duur gaat dit ook geestelijk meespelen. Daardoor word je soms erg moe van de gehele situatie en beland je in emotionele ups en downs. Je moet steeds meer inleveren, terwijl je dat niet wilt. Daarnaast heeft corona ook nog eens roet in het eten gegoooid voor mij, omdat mijn behandelingen een paar maanden niet door konden gaan.

Ik probeer zoveel mogelijk alles normaal te doen. Je ziet het niet aan de buitenkant, maar ik heb wel klachten. Hierdoor loop ik ook tegen onbegrip van anderen aan, wat ik kan merken aan de gesprekken die ik voer. Hoeveel invloed dat heeft op het proces van beter worden, hebben ze volgens mij niet door, maar dat probeer ik maar zo veel mogelijk van me af te laten glijden.

Uitgang zoeken

Tijdens het belopen van dit doolhof verspringt soms de weg waarop je loopt. Je doel wordt anders en je komt allerlei soorten pionnen tegen: mensen die je soms op andere gedachten brengen en nieuwe inzichten geven. De weg loopt zoals die loopt, ook al is dat af en toe moeilijk te accepteren. Ik probeer energie te halen uit de leuke dingen die ik kan doen. En ik zal blijven zoeken naar de hulp die bij mij past, nu ik weer een klein beetje mijn strijd lust heb teruggevonden. Mijn zoektocht naar de uitgang zal nog wel even duren, vrees ik.

Maar een deel van het doolhof ken ik in ieder geval. En daar probeer ik mijn voordeel uit te halen. Zo word ik elke dag een stukje wijzer!

Tekst: Nathalie Bos

Tandje terug

Ik leg de lat hoog, steeds maar weer.
 Goed is goed genoeg, maar ik wil meer.
 Een 8 is super, maar een 10 is top.
 Ongeveer is prima, maar precies in het midden
 is een stapje erboven op.
 Maar nu, nu kan ik dat niet meer.
 Mijn lichaam zegt nee, ik wil niet meer.
 Mijn hoofd zegt ja, nog één keer. En dan de klap. Stop, tot hier.
 Ik kan niet meer, ik ben op. Maar mijn hoofd zegt nog steeds: sta op!
 Dagen en maanden verstreken voordat dat is gaan dalen.
 Zal ik ooit een goede balans van lichaam en geest gaan behalen?

Hoofd

Wie moest ik nu bellen? En waarom?
 Ze heeft het me net nog verteld, dat is toch stom!
 Ik ging wat pakken, wat was dat ook al weer, ik weet het niet meer.
 Wat heb je gisteren gegeten, vraagt ze geïnteresseerd.
 Eh □ iets van voedsel, maar wat weet ik niet meer.
 Zoveel gedachten zweven in mijn hoofd.
 Waardoor de leuke en eenvoudige dingen worden verdoofd.
 Dat kan toch niet, mijn lichaam doet zeer.
 Maar mijn hoofd weet het soms hierdoor ook even niet meer.

Sinds najaar 2019 heb ik steeds terugkerende RSI-klachten aan beide armen. Hierdoor ben ik gedichten gaan schrijven, om zo alles wat de klachten met zich meebrengt van mij af te kunnen zetten. Hopelijk geven ze jullie ook een klein steuntje in de rug. Lichaam en geest is het thema in dit nummer.

Nathalie Bos. Foto: Pixabay

Onderzoeksnieuws in het kort

Recente onderzoeksresultaten samengevat

Krijg je koude handen van RSI?

Een relevante vraag in dit koude seizoen, volgend op één van de warmste zomers ooit. In Brazilië is de huidtemperatuur onderzocht bij twaalf computerwerkers met klachten zoals carpaletunnelsyndroom en tendinitis. Die temperaturen zijn vergeleken met die van twaalf computerwerkers zonder klachten. Alle deelnemers waren rechtshandig. Beide groepen moesten tien minuten typen en daarvoor, tijdens en daarna werd de temperatuur van hand en elleboog gemeten. Dit gebeurde met een thermografische camera, die een 'temperatuurfoto' oplevert. Bij mensen met klachten was de temperatuur van de elleboog ruim een graad lager. De temperatuur van de hand was gelijk met de andere groep. In beide groepen was de temperatuur van de dominante rechterhand lager dan de linkerhand. Hiermee is temperatuur van de elleboog mogelijk een nieuwe methode om in een vroeg stadium RSI-klachten te diagnosticeren. Het voordeel is dat deze meting goedkoop en pijnloos is.



Door RSI een koudere elleboog. Foto: PixaHyve.

Bij mensen met klachten was de temperatuur van de elleboog ruim een graad lager

Nieuw type pijnstillers?

Chronische pijn veroorzaakt niet alleen veel leed, maar ook het stoppen of verminderen van activiteiten en een slechtere nachtrust. Chronische pijn die het resultaat is van klachten zoals RSI is niet eenvoudig te behandelen. Bovendien hebben bestaande pijnstillers bijwerkingen en risico's zoals verslaving. Veelbelovend onderzoek toont aan dat het wellicht mogelijk is een nieuw soort

pijnstillers te ontwikkelen. Pijnstillers werken in op opiaatreceptoren, die in het lichaam een belangrijke rol spelen in de waarneming van pijn. De nieuwe vorm grijpt aan op een ander type opiaatreceptoren in de cel dan gebruikelijk, de zogeheten delta-receptoren. Het voordeel van delta-receptoren is dat ze langduriger werken en dat het mogelijk is om heel gericht pijnstillers af te leveren, wat lagere doses mogelijk maakt, met minder bijwerkingen. Het onderzoek is nog in een pril stadium en alleen uitgevoerd op cellen van mensen en op muizen met een chronische ontsteking van het maag-darmkanaal.



Nieuwe pijnstillers aan de horizon. Foto: PxHere.

Moe in je hoofd

Een onderzoek toont aan dat mentale moeheid de belangrijkste voorspeller is van problemen om aan het werk te blijven. Het onderzoek werd uitgevoerd bij 234 werknemers met reumatische aandoeningen. Omdat reuma net als RSI een aandoening van het bewegingsapparaat is, zijn de resultaten waarschijnlijk goed vertaalbaar naar RSI-klachten.



Vermoeidheid tijdens het werk. Foto: PxHere.

Meer dan de helft van de groep had last van ernstige moeheid. Dit leidt tot werkverzuim en zelfs vervroegd pensioen. Fysieke moeheid komt het vaakst voor, maar mentale moeheid heeft de grootste impact op het kunnen blijven werken. De conclusie van de onderzoekers is dan ook dat “zelfmanagementinterventies gericht op mentale moeheid en werkvermogen nodig zijn voor mensen met reumatische aandoeningen om goed om te gaan met de eisen die het werk stelt”. Helaas vermeldt de samenvatting van het onderzoek niet wat dat voor interventies zouden kunnen zijn.

Mentale moeheid is de belangrijkste voorspeller van werkproblemen



Typisch Australië. Foto: PxHere.

Chronische pijn in Australië

In de laatste tien jaar is het aantal huisartsbezoeken voor chronische pijnklachten in Australië met 67% gestegen. Dit blijkt uit onderzoek van het Australische Gezondheidsinstituut. Eén op de vijf Australiërs boven de 45 heeft chronische pijnklachten. Chronische pijn heeft veel consequenties. Mensen met chronische pijn zijn bijvoorbeeld vijf keer vaker dan anderen beperkt in hun dagelijkse activiteiten. Ze gebruiken drie keer vaker dan anderen pijnstillers en migraine medicijnen - bijna 60% van de mensen met chronische pijnklachten gebruikt deze. En ze hebben vaker geestelijke gezondheidsklachten, zoals depressie, angsten en slaapproblemen. Op jaarbasis zijn in Australië meer dan 100.000 ziekenhuisbezoeken het gevolg van chronische pijnklachten.



Klassiek concert. Foto: PxHere.

RSI bij musici

Musici brengen veel tijd door met hun instrument, en dat gaat niet altijd pijnloos. Sterker nog, maar liefst 89% van alle musici heeft op enig moment tijdens hun carrière last van klachten aan het bewegingsapparaat. Dat blijkt uit een systematische review van bestaande literatuur, uitgevoerd door Duitse handchirurgen. Op één bepaald moment heeft tussen de 37 en 47% van alle musici klachten. De klachten komen het vaakst voor in hand en pols. De meest voorkomende symptomen zijn pijn, stijfheid, zwakheid en verlies van controle. Er is ook gekeken wat de belangrijkste risicofactoren zijn: intensief repeteren tijdens het oefenen of voor een auditie of concert, recente verandering van leraar of dirigent, stress, een zwaar instrument, verkeerde techniek en tenslotte losse gewrichten. Preventie is heel belangrijk en krijgt nog te weinig aandacht. Behandeling richt zich op individuen en is meer op overtuiging gebaseerd dan op degelijk onderzoek. Tenslotte zoekt maar een deel van de musici met klachten hulp. Zo vraagt ruim een derde van de muziekstudenten met klachten geen hulp bij pijn tijdens het spelen. Er is hier nog veel te winnen.

Maar liefst 89% van alle musici heeft op enig moment tijdens hun carrière last van klachten aan het bewegingsapparaat

Tekst: Sandra Oudshoff

Bronnen:

- (1) cdn.publisher.gn1.link/rbmt.org.br/pdf/en_v18n1a11.pdf
- (2) medicalxpress.com/news/2020-06-delta-opioid-receptor-therapeutic-inflammatory.html
- (3) ard.bmj.com/content/annrheumdis/79/Suppl_1/166.1.full.pdf
- (4) journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1753193420912644
- (5) aihw.gov.au/reports/chronic-disease/chronic-pain-in-australia/contents/summary

Thuiswerken in coronatijd

Wat mag wel en wat niet?

Thuiswerken is niet nieuw. Het gebeurde tot voor kort niet heel veel, maar door corona is dat in korte tijd enorm toegenomen. Welke wettelijke regels gelden er als je thuiswerkt en wie is waarvoor verantwoordelijk? Wie betaalt de extra kosten en hoe zit het met je privacy?

Heb je recht op thuiswerken?

De wettelijke regels voor thuiswerken waren er al, die zijn niet veranderd door corona. De overheid adviseert ons wel om zo veel mogelijk thuis te werken, dus als het mogelijk is doe je dat.

Nederland kent (nog) geen wettelijk recht op thuiswerken en als je werkgever goede maatregelen heeft genomen om besmetting te voorkomen, dan is thuiswerken niet noodzakelijk. Je werkgever kan jou wel verplichten om thuis te werken, maar je mag zelf niet zomaar thuisblijven omdat je bang bent voor besmetting.

Wat zegt de Arbowet over thuiswerken?

Volgens de Wet flexibel werken kun je aan je werkgever vragen om je werktijden, werkduur of werkplek aan te passen, maar hij mag dat weigeren als hij daar goede redenen voor heeft. De Wet flexibel werken geldt niet voor werkgevers met minder dan tien werknemers. Je werkgever mag je niet ontslaan als je om verandering van werktijden, werkduur of werkplek hebt gevraagd.

Mag je werkgever je productiviteit controleren?

Nee, werkgevers mogen geen productiviteitsscores van werknemers bijhouden. Dat is in strijd met de

Werkgevers mogen geen productiviteitsscores van werknemers bijhouden

privacywetgeving, vastgelegd in de Grondwet, het Europees Verdrag voor de Rechten van de Mens (EVRM) en de Algemene verordening gegevensbescherming (AVG). Je werkgever mag je computergebruik dus niet controleren, ook niet als je daarvoor toestemming hebt gegeven. Die toestemming kun je gedwongen hebben gegeven, omdat je afhankelijk bent van je werkgever. Alleen bij het vermoeden van een strafbaar feit of het overtreden van de bedrijfsvoorschriften mag dat wel, maar dan moet de werkgever de ondernemingsraad vooraf om toestemming vragen.



Natuurlijke thuiswerkplek. Foto: Pixabay.

Overigens blijkt de angst van veel werkgevers dat thuiswerkers er de kantjes een beetje vanaf zouden lopen ongegrond: onderzoek laat juist zien dat we méér werken. Voel je dus niet schuldig over tussendoor even de kinderen uit school halen of een wasje draaien, maar houd vooral de balans tussen werk en privé goed in de gaten en ga daarover in gesprek.

Je werkplek moet voldoen aan de eisen voor beeldschermwerk

Wie is verantwoordelijk voor je werkplek?

Je werkgever heeft zorgplicht en is verantwoordelijk voor jouw individuele werkplek: ook thuis moet je veilig en gezond kunnen werken. Je werkgever kan je daarvoor de benodigde materialen, zoals een bureaustoel en laptop, ter beschikking stellen. Die middelen zijn niet voor iedereen gelijk en moeten binnen het redelijke blijven. Je werkplek moet voldoen aan de eisen voor beeldschermwerk. Onder een goede werkplek vallen ook werkdruk, werkstress, afwisselende taken, pauzes en de mogelijkheid tot beweging.

Door de coronamaatregelen hebben werkgevers ineens te maken met heel veel extra maatregelen voor werkplekken thuis, wat voor een deel slechts tijdelijk zal zijn. Je kunt daarom ook zelf thuis naar eenvoudige aanpassingen zoeken voordat je je baas op kosten jaagt. Alleen als je echt lang thuis moet blijven werken, mag je een volledig aangepaste werkplek verwachten.

Je moet als werknemer zelf goed op je fysieke en mentale gezondheid letten en om aanpassingen bij je werkgever vragen als je klachten krijgt - je werkgever kan die niet op afstand zien.

Je kunt ook zelf foto's maken van je thuiswerkplek en die delen

Mag je werkgever je thuiswerkplek controleren?

Je werkgever mag niet zomaar bij jou langskomen om je thuiswerkplek te controleren, maar moet wel weten of je er verantwoord kunt werken. Je werkgever kan jouw thuiswerkplek laten controleren door een preventiemedewerker of arbodeskundige, maar je kunt ook zelf foto's maken van je thuiswerkplek en die delen. Als dat allemaal niet kan, mag je werkgever langskomen om die noodzakelijke controle te doen. Werk daarom zelf mee aan de controle.

Wie draait op voor de extra kosten door thuiswerken?

Als je op kantoor werkt, zijn de kosten voor stroomverbruik, verwarming, internet en koffie voor rekening van je



Thuis aan de (keuken)tafel. Foto: PxHere.

werkgever. Als je thuiswerkt heb jij die extra kosten, die je werkgever (onder voorwaarden) onbelast kan vergoeden uit de vrije ruimte van de werkkostenregeling (WKR) - hieruit worden bijvoorbeeld ook kerstpakketten vergoed. Je reiskostenvergoeding mag wel worden doorbetaald, maar dat levert weinig op als je dichtbij kantoor woont. Een echte regeling voor de vergoeding van extra kosten bij thuiswerken is er nog niet.

Lichaamstemperatuur geeft geen zekerheid over wel of geen coronabesmetting

Mag je werkgever je testen op koorts?

Bij de poort scannen op koorts mag je weigeren, want dat is verboden. Ook niet, bij te weinig testcapaciteit, als alternatief voor een coronatest. Naast jijzelf mogen alleen de bedrijfsarts of een onder zijn toezicht werkende arboverpleegkundige je temperatuur meten, maar zij mogen de uitslag niet zonder jouw toestemming delen met je werkgever.

Lichaamstemperatuur geeft geen zekerheid over wel of geen coronabesmetting, dus het meten daarvan heeft sowieso geen zin: je kunt het ook warm hebben door inspanning, warme kleding of nervositeit. Voor het testen op een besmetting is ander onderzoek nodig.

Mag je werkgever gezondheidsgegevens vastleggen?

Onze regering kan wel het dringende advies geven om thuis te werken, maar daarmee is het nog geen recht. Aangezien dat ontbreekt, is er ook geen rechtsbasis voor het verwerken van gezondheidsgegevens. Daarom mag je werkgever wel vastleggen dat je ziek bent, maar niet welke aandoening je hebt. Ook mag je werkgever je vragen naar je ziektesymptomen, maar alleen de bedrijfsarts mag dat vastleggen. Je werkgever mag ook geen lijst bijhouden van werknemers die het coronavirus hebben opgelopen. Hij is wel verantwoordelijk voor een veilige werkomgeving en moet voor maatregelen de bedrijfsarts inschakelen. Bij een besmetting mag je werkgever aangeven dat er iemand besmet is, maar niet wie. Degene die besmet is kan dat wel zelf bekend maken.



Thuiswerken onder toezicht van een andere 'baas'. Foto: Pixabay.

Blijf overleggen met je werkgever

Het coronavirus ontregelt het dagelijkse leven, zowel voor werkgever als werknemer. Werkgevers kunnen grote problemen hebben bij het overleiden van hun bedrijf en dan is het niet redelijk als jij heel veel eisen stelt. Als je maar tijdelijk thuiswerkt, hoef je geen dure laptopstandaard aan te schaffen: een stapel boeken voldoet ook. Op de website van RTL Nieuws staat een beschrijving voor het zelf maken van een laptopstandaard van pvc-buizen.

Tenslotte: overleg veel en zoek samen naar een oplossing - het is aan beide kanten geven en nemen.

Tekst: Corinne Travail

Bronnen: Arbo-online, CNV Vakmensen, Facto.nl, FNV, Hogeschool Rotterdam, ORnet, Pw.net, Rijksoverheid, Trouw, Volkskrant, Wellnomics

Tips



Tip van Jip

Tip 14: Zitten je spieren vast? Doe gekke dingen! Jip Driehuizen is fysiotherapeut en ontspannings-therapeut in Amsterdam, medeauteur van het boek *Omgaan met RSI* en bedenker van *beweging.tv*. In deze rubriek geeft hij makkelijk toe te passen (bewegings)tips.

Corona is er nog steeds. Ook RSI is niet weg. Integendeel: door het thuiswerken in ongezonde omstandigheden lijken er meer mensen met RSI-klachten bij te komen. En ook degenen die er al last van hadden, missen wellicht hun goed aangepaste werkplek.

Ik heb een belangrijke tip voor beide categorieën: doe vaker gekke dingen!

(Mini)breaks hebben meer effect tegen vastzittende spieren dan een aangepaste werkplek en blijken ook nog eens goed voor de concentratie. Op kantoor zijn de mogelijkheden tot afwisseling beperkt: er zijn vaak geen sta-bureaus, zitballen en gym-

of yogamogelijkheden. Daarnaast schamen we ons vaak om daar al te opvallende dingen te doen.

Thuis kan dit allemaal wél! Een paar voorbeelden van wat je er enige minuten per uur, per dagdeel of per dag kan doen:

- (Leren) jongleren (zie tip 11 in RSI-Magazine 2019-4)
- (Leren) tap- of flamenco-dansen (zie YouTube voor instructiefilms)
- Yoga-oefeningen op de grond
- Planken (bijvoorbeeld dwars over je bureaustoel)
- Staand werken met behulp van kartonnen dozen voor toetsenbord en beeldscherm
- Leren gitaarspelen (zie YouTube voor instructiefilms)
- Een meditatiekwartiertje (zie *beweging.tv/oefening/basismetitatie*)
- Een ommetje maken
- Je flink uitstrekken, met daarbij een luidruchtige zucht

Tekst: Jip Driehuizen



Planken op je bureaustoel. Foto: Raza Zafar.

Beter leren leven met pijn

Medisch-technisch boek over pijn met te veel onderwerpen

Pijnarts Bart Morlion is in België onder meer bekend van het tv-programma 'Topdokter'. Als nuchtere Nederlandse ben ik van zo'n term niet direct onder de indruk. Dat verandert, ondanks de veelbelovende titel, ook niet door het lezen van zijn boek *Pijn – Beter leren leven met pijn*.

"Iedereen wordt hier beter van", zo prijst de uitgever het boek aan, dat is opgedeeld in drie delen. De titel en het nawoord suggereren dat het werk bedoeld is voor mensen die willen leren leven met chronische pijn. Maar pas in het tweede deel gaat het over pijn; de eerste dertig bladzijden gaan over de levensloop van Bart Morlion.

Deel twee start met het multidisciplinaire behandelcentrum dat door Morlion is opgezet. We volgen hem tijdens een aantal gesprekken en behandelingen en er komen enkele typische pijnpatiënten voorbij. Daarna volgt een interessant stuk over de werking van pijn en de rol van het brein. Vervolgens gaat het over pijn bij kinderen, ouderen, roodharigen, mannen versus vrouwen en transgenders, gevolgd door hoofdstukken over lage rugpijn, fibromyalgie, geestesziekten zoals Münchhausen by proxy, pijn door sociale uitsluiting en COVID-19.

Deel drie start met pijnbehandeltechnieken. Hierna volgen stukken over pijnstillers, digitalisering, mindfulness, een tirade tegen homeopathie, een overzicht van waardevolle interventies als meditatie, yoga en qi-gong, een pleidooi voor de helende werking van muziek, revalidatie en het belang van multidisciplinair behandelen, een tirade tegen medicinale cannabis, een overzicht van natuurlijke remedies, een pleidooi voor het belang van gezonde voeding en beweging, om af te sluiten met zogeheten 'blauwe zones': de plekken waar mensen langer gezond leven.

Ergerlijk is het behoorlijk medisch-technische taalgebruik

Kinesist?

Het duurt even voordat ik me realiseer dat een 'kinesist' waarschijnlijk een fysiotherapeut is. Dat Vlaamse woordgebruik kan nog als charmant worden ervaren. Ergerlijk is het behoorlijk medisch-technische taalgebruik. De gemiddelde pijnpatiënt loopt vermoedelijk niet warm voor constructies als "De sensibilisering en responsabilisering zouden al op school moeten beginnen" of "Het ventrale tegmentale gebied geeft dopamine af in de hersenen". Tenslotte lijkt de arts weinig empathie te voelen voor zijn patiënten: hij weigert rokers te behandelen omdat dat zinloos zou zijn

en pijnpatiënten met overgewicht moeten éérs afvallen voordat de behandeling mag starten.

Moeilijk de pareltjes vinden

Pijn - Beter leren leven met pijn hinkt op te veel gedachten. Soms lijkt de auteur zich te richten op collega-artsen, soms op patiënten en soms op de politiek en ziektekostenverzekeraars. Enkele onderwerpen zijn zeker interessant, maar wat moet ik met een overzicht van de digitalisering van de gezondheidszorg? Of een essay over de pijn door pesten en uitsluiting?

De titel van zijn boek dekt de lading niet

Bart Morlion pleit terecht voor multidisciplinair behandelen en tegen het makkelijke gebruik van ingrepen en pijnstillers. Op dit gebied heeft hij ook veel betekend voor pijnpatiënten in heel België. Maar de titel van zijn boek dekt de lading niet. De lezer was beter af geweest met een redacteur die had aangedrongen op focus en een duidelijke doelgroep. Bart Morlion heeft veel te vertellen, maar het is moeilijk de pareltjes te vinden tussen het medisch jargon en de stortvloed aan onderwerpen.

Tekst: Sandra Oudshoff

Foto's: Sandra Oudshoff, PublicDomainPictures.net

Bron: *Pijn - Beter leren leven met pijn*, Bart Morlion, 2020, ISBN 978 94 014 5816 0





FFFFFFFFFF. Foto: Pixabay.

De Methode Van Dixhoorn levert energie op

Hoe leer ik thuis onthaasten en ontspannen?

Als je zoekt naar een behandeling voor RSI-klachten, denk je waarschijnlijk niet meteen aan ademen en ontspannen. Toch kan de Methode Van Dixhoorn je heel veel brengen. Jacqueline de Klerk heeft een praktijk voor adem- en ontspanningstherapie in Den Haag. Zij kan ons er alles over vertellen.

Wat is de Methode Van Dixhoorn?

Jacqueline vertelt dat de Methode Van Dixhoorn een adem- en ontspanningstherapie is. Door je bewust te worden van je lichaam, kun je invloed uitoefenen op je gezondheid en op herstel van ziekte. Volgens deze methode zijn niet eten en drinken je eerste levensbehoeften, maar je ademhaling: zonder zou je niet kunnen leven.

Twee soorten ademhaling

Je kunt volgens Jacqueline op twee manieren ademen: met de beweging in je buik of met de beweging hoog in je romp. Als je rustig bent, zit de adembeweging in je buik, maar als je wat wilt doen - in actie wilt komen - dan zit die beweging alleen in het bovenste deel van je lichaam. Ook als er sprake is van gespannenheid zit de adembeweging hoog. Deze snelle, oppervlakkige ademhaling houdt je wel een korte periode vol, maar niet lang, en hangt altijd samen met een onregelde stressrespons: je zit in de overlevingsstand.

Veel mensen die stress hebben, blijven hangen in de snelle, oppervlakkige ademhaling. Daarmee bouw je zogenoemde 'overspanning' op (zie figuur 1.3) en daar raak je aan gewend: je merkt het niet meer. Als die overspanning lang duurt, kun je niet meer ontspannen en daardoor krijg je klachten. Dat kost heel veel energie. Figuur 1 laat de spierspanning bij stress zien: hoe die zou moeten zijn (1.1 en 1.2) en hoe die spanning is bij (langdurige) stress (1.3 en 1.4).

Door de spierspanning in de romp los te laten, wordt de adem vanzelf lager en houd je meer energie over - en dat, zegt Jacqueline, leer je met de Methode Van Dixhoorn.

Hoe werkt de Methode Van Dixhoorn?

Met de Methode Van Dixhoorn kun je door je ademhaling te observeren uitzoeken in welke situaties jouw energie weglekt. Daarna 'her-train' je je spieren: je leert hoe je op de juiste manier omgaat met spanning en loslaten, om zo energie over te houden.

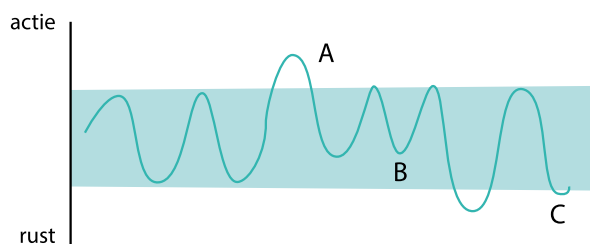
Als je op de juiste manier ademhaalt, verbruik je geen onnodige energie. Je vermindert spanning, je kunt beter tegen stress, je bent je beter bewust van je lichaam en hebt een betere houding.

Op de juiste manier ademen is niet zo vanzelfsprekend als het lijkt, maar daar is deze methode voor bedoeld: je leert hoe je een volledige adembeweging kunt maken en je gaat merken dat de beweging van je wervelkolom invloed heeft op je ademhaling.

Voor wie kan de Methode Van Dixhoorn helpen?

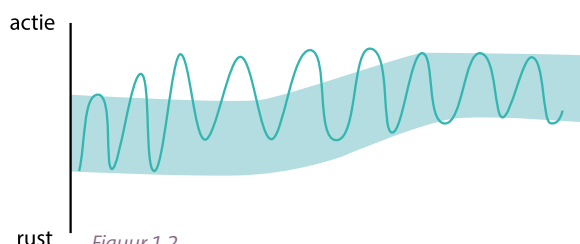
Jacqueline denkt dat iedereen die last heeft van RSI-klachten zeker iets kan hebben aan de Methode Van Dixhoorn. Je wordt je bewust van je lichaam. Je herkent hoe je onbewust met te veel moeite dingen doet. Als je weet waarom je dat doet, kun je het afleren, zodat je spieren kunnen ontspannen en je meer energie krijgt, want met minder inspanning kun je hetzelfde bereiken.

Maar niet alleen mensen met RSI-klachten kunnen baat hebben bij deze methode. De Methode van Dixhoorn is geschikt voor iedereen die last heeft van stress, chronische pijnklachten of een gebrek aan energie. Ook coronapatiënten en mensen met astma, andere ademhalingsproblemen of benauwdheidsklachten kunnen er hun ademhaling mee onderzoeken en verbeteren. Kortom: een methode voor een breed publiek!



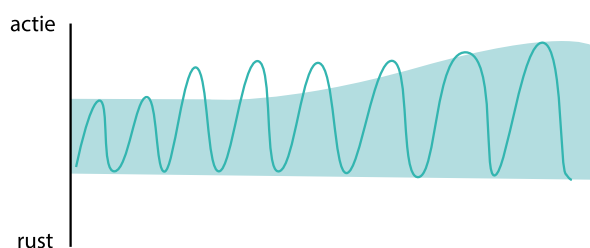
Figuur 1.0

De lijn geeft weer wat de daadwerkelijke spanning is; het gearceerde gebied is je eigen referentiekader voor spanning en rust. Bij punt A ervaar je hoge spanning; bij punt B ervaar je dat je niet volledig ontspant; bij punt C is, na diepe ontspanning, de daadwerkelijke spanning weer helemaal in lijn met je eigen referentiekader.



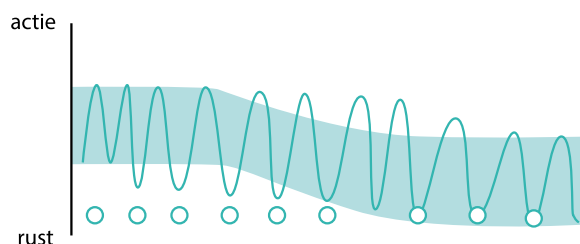
Figuur 1.2

Dit is een gezonde situatie als je meer belast wordt: de hogere spanning wordt gewoon en je eigen referentiekader past zich aan. Het niveau waarop je rust, blijft gelijk.



Figuur 1.3

Hier bouwt overspanning op. Eerst ervaar je daadwerkelijke hogere belasting, daarna wordt de hogere spanning gewoon, maar ook je rustniveaus stijgen mee; het verschil tussen actie en rust wordt kleiner.



Figuur 1.4

Hier herstel je van overspanning. Eerst laat je meer ontspanning toe dan je gewend bent. Daarna wordt die ervaring herhaald en normaler. Je eigen referentiekader stelt zich daarop in en je wordt je bewuster van de situaties waarin je hoger belast wordt. Daarna is de daadwerkelijke spanning beter aan te passen op normale niveaus.

Gebaseerd op Ontspanningsinstructie – Principes en oefeningen, dr. J.J. van Dixhoorn. Elsevier, 2001

Wat kost een behandeling en vergoedt je zorgverzekering die?

Een sessie kost ongeveer € 82,50. Je hebt meestal vier tot acht behandelingen nodig. Elke sessie duurt dertig tot zestig minuten. De behandeling valt onder de alternatieve geneeswijzen. Deze worden alleen (deels) vergoed als je een aanvullende verzekering hebt. Hoeveel je vergoed krijgt, ligt eraan bij welke verzekeraar je zit en welk pakket je hebt gekozen. Geen enkele zorgverzekeraar vergoedt het hele bedrag; de meeste bieden een maximale dagvergoeding aan en een maximum totaalbedrag per jaar.



De pot met stenen van Kim. Foto: PxHere.

Kims ervaringen met de Methode Van Dixhoorn

Kim heeft ervaring met de Methode Van Dixhoorn. Zij kreeg ademhalingsoefeningen om de hoge ademhaling af te leren en om te leren ontspannen - een soort 'EHBO' voor als er te veel spanning is. In het begin deed ze die oefeningen vaak, later verminderde dat. Zodra de spanning weer toeneemt, weet ze door de methode toe te passen haar ademhaling weer onder controle te krijgen.

Kim is een zeer enthousiast persoon en doet heel veel, want ze vindt alles zo leuk. Dat is ook haar valkuil: ze moet leren keuzes te maken. Dat doet ze door zich een pot met stenen voor te stellen. Elk belangrijk ding is een grote steen, maar er passen maar een paar stenen in de pot. Wat niet past moet weg – ze moet kiezen. Kim heeft deze methode nog niet onder de knie, maar werkt er aan.

De moeilijkste oefening voor haar is om drie keer per dag, liggend op bed, helemaal niets te doen. Dat lijkt misschien heerlijk en gemakkelijk, maar het valt niet mee als je zo veel wilt en als je een druk gezin met jonge kinderen hebt. Probeer het maar eens!

Opfriscursus

Tijdens het online interview met Jacqueline, heeft zij mij een aantal dingen laten ervaren. Ze heeft me laten voelen welke spieren ik gebruik bij wat ik doe en hoe ik die minder kan belasten door anders te gaan ademen. Voor mij was dit niet helemaal nieuw: vroeger leerde ik al bij muzikles om met mijn buik adem te halen en dan goed op mijn houding te letten. Maar dat was in de jaren zeventig, toen ik een tiener was. Een opfriscursus was dus geen overbodige luxe.

Ik heb een aantal proefsessies van Jacqueline gehad, waar ik veel van geleerd heb. Ze laat mij oefeningen doen om bewust te voelen en te benoemen wat er gebeurt: Welke spieren voel ik? En hoe verandert dat na de oefening, als ik weer in de ruststand ben? De oefeningen vragen niet heel veel inspanning: je doet ze rustig en je zorgt er zelf voor dat je niet over je pijngrens heen gaat. Na elke oefening volgt een rustpauze, waarin je je energie oplaadt. De oefeningen zijn op maat gemaakt, aangepast op mijn klachten. Ze zijn dan ook anders dan die van Kim.

Maar net als voor Kim - en waarschijnlijk voor veel mensen met RSI-klachten - geldt ook voor mij dat ik mijn grenzen beter moet bewaken en 'energievreters' moet bijsturen of weren. Het is lastig, maar het helpt als ik weet dat ik niet de enige ben die daar moeite mee heeft.

Tekst: Corinne Travail

Links: ademtherapiedenhaag.nl
vandixhoornvereniging.nl
methodevandixhoorn.com

George



Pareltjes van George

Tien jaar terug

George (10 jaar) heeft net een andere kijk op RSI. Ook een pareltje delen?
Graag: mediaredactie@rsi-vereniging.nl

Vijftientwintig jaar terugkijken lukt mij nog niet, maar tien jaar wel. Hi hi, kijk naar die foto van mij. Wat een dikke billen, zeg.

Ik zit op een zogenoemde 'hipseat' van het merk hippychick.

Dit heupzitje kwam ik onlangs in de kast tegen. Sterker nog, moeder wil het kwijt! Er staat op de doos dat het aanbevolen wordt door osteopaten, fysiotherapeuten en gezondheidscentra. Omdat het je gewicht verplaatst – weg van je moeders bovenrug, schouders en armen – naar haar heupen.

Moeder zegt dat het geen wondermiddel is, maar wel een handig hulpmiddeltje om je kind af en toe op de heup te kunnen nemen zonder je polsen te belasten. Je rug blijft dan ook recht.

Ik heb toestemming van mama om ons hippychick-zitje weg te geven.

Heb je een klein (klein) kind, of verwacht je er een?

Stuur je adres naar mediaredactie@rsi-vereniging.nl t.a.v. George en we sturen het naar je toe. Desgewenst met mijn handtekening op de doos. Wie het eerst komt, het eerst zit!

Tekst: George Hill

Beeld: Karin Jansen

Website: hippichick.com



Deel 17:

Lekker ontspannen in coronatijd

Eigenlijk best gezellig, die eerste paar weken in lockdown

En toen was er COVID-19. ... Jansen en Ko konden niets meer uitproberen en moesten óók nog afstand houden. Hoe ging het onze helden in coronatijd en waar hebben ze ontspanning gezocht? Na de skeelertips van Jansen, is nu de beurt aan Ko.

Net als Jansen, en vrijwel geheel Nederland, was ook Ko plotseling aan huis gekluisterd. De dagelijkse fietsritjes naar het werk kon ze niet meer maken. Tijd daarvoor was er in het begin ook niet, want als docent moest Ko zich halsoverkop het online lesgeven eigen gaan maken. Tussen alle webinars over online lesgeven door, kreeg ze het best benauwd. Zonder de wekelijkse bewegingsactiviteiten en het fietsen zou haar conditie wel heel snel achteruit gaan ... toch?

Maar gelukkig bleek Ko niet de enige op zoek naar mogelijkheden om thuis te bewegen. Yogalessen werden gevolgd via YouTube, naast andere onlinetrainingen met rek- en strekoefeningen. Gemak dient de mens! En natuurlijk elke dag even naar buiten een ommetje maken en de benodigde frisse neus halen. Eigenlijk was het best gezellig, zo die eerste paar weken in lockdown.

Waar Jansen op haar skeelers naar buiten vluchtte, moest Ko door haar werk toch voornamelijk binnen blijven. Alle lessen werden volledig online gegeven, dus even thuis relaxen was er niet meer bij. Om toch iets te vinden naast alle online werkzaamheden, dook ook Ko in het verleden, en kwam ze uit op haar oude hobby: mandala tekenen. Daar was ze zeventien jaar geleden mee begonnen, nadat schilderen op groot doek niet meer ging door haar RSI-klachten.

Tekst: Sandra Ko

Beeld: Sandra Ko

Wat is een mandala?

Het concept kent een hindoeïstische oorsprong; in het Sanskriet betekent het 'cirkel'. Bij mandala tekenen gebruik je een passer om een cirkel te tekenen. Na het in vlakken verdelen van de cirkel, ga je de mandala verder maken aan de hand van een thema. Je kunt een mandala tekenen, schilderen, plakken, enzovoorts: de mogelijkheden zijn onbegrensd.

Wil je ook gaan mandala tekenen? Hier zijn wat tips:

- Zorg voor tekenpapier. Het handigst is om een vierkant blok met een spiraal te nemen.
- Gebruik een passer die je vast kunt zetten, bijvoorbeeld van Staedtler. Een metalen liniaal is ook erg prettig.
- Probeer uit wat je het fijnst vindt om mee te tekenen. Denk aan verschillende kleurpotloden, fineliners, een vulpotlood, enzovoorts.
- Een kneedgum en een goede potloodgum zijn ook belangrijk.
- Er zijn op YouTube veel instructie filmpjes te vinden over hoe je een mandala kunt maken.
- Op Facebook is er de groep van de Mandala Academie, ook heel erg inspirerend!

Dringend gezocht: nieuwe bestuursleden!

Na jarenlange dienst, verlaten twee mensen per 15 mei 2021 het bestuur. We zoeken twee tot drie nieuwe mensen om de vereniging voort te zetten en te moderniseren.

We willen RSI'ers blijven ondersteunen en hen en anderen blijven updaten over de laatste onderzoeken, inzichten en behandelingen. We willen preventie voor kinderen, jeugd en werkenden blijven bevorderen. Ook willen we de belangen van onze leden en andere RSI'ers blijven vertegenwoordigen bij onderzoek en beleid.

Daarom hebben wij een bestuur nodig.

Je hoeft geen ervaren bestuurder te zijn. Besturen kun je leren, bijvoorbeeld door bij PGOsupport scholing te volgen. Bestuurswerk levert je voldoening, een netwerk en boeiende ervaringen op. Het kost je geen geld: alle onkosten worden vergoed.

Het bestuur vergadert maandelijks, meestal met videobellen en vier keer per jaar live. Tussendoor vindt er overleg plaats via mail of telefoon. We besteden maandelijks gemiddeld één à twee dagen aan het bestuurswerk. Maak je geen zorgen over werkzaamheden die je handen belasten: die besteden we uit.

Wil je meer informatie?

Of weet je nu al dat je ons wilt komen versterken?
Mail dan naar postbus@rsi-vereniging.nl
of bel naar 033-24 71 043.

